

坚持母乳喂养的好处你知道多少

罗霞

四川省峨眉山市妇幼保健院妇产科 614200

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 02-064-01

在医院的产科,我们经常能看到建议母乳喂养的标识,但很多产妇却不知道为什么医生都建议一定时期内妈妈们要坚持母乳喂养。正是由于不了解母乳喂养的好处,所以很多的孕妇会由于工作繁忙或者是自身条件不足而放弃母乳喂养,但如果对于母乳喂养的好处多加普及,那很有可能会提高目前产科当中,母乳喂养的比率。

我们若是要对于母乳喂养的好处进行分析,其实受益面是有两方的,分别是妈妈自身和孩子。

1 母乳喂养对于产妇的好处

1.1 降低母亲乳腺癌的发病率

很少有人知道进行母乳喂养,其实是能够帮助母亲降低乳腺癌发病率的,同时还能够预防一些其他种类的疾病。在哺乳喂养的过程当中,产妇产后的恢复情况也会较于其他奶粉喂养的产妇要更好一些。专家曾经对于进行母乳喂养和奶粉喂养的产妇乳腺癌的发病率进行了比较研究,实验结果证明即使是只短短进行了几个月母乳喂养的产妇,其乳腺癌发病率也会大大降低。除了乳腺癌这种主要的妇科疾病之外,包括卵巢癌、尿路感染和骨质疏松等等一系列疾病,在母乳喂养过程当中也可以起到预防和纠正的作用。

孩子出生之后,若是通过母乳喂养的方式让新生儿吮吸产妇乳头,这种刺激会造成产妇的子宫进行收缩,从而尽可能减少子宫出血的情况。原因就是宝宝在吮吸产妇乳头的过程当中,会刺激产妇身体分泌催产素,从而让子宫通过收缩而恢复到怀孕之前的大小。所以由此可见,进行母乳喂养的产妇通过催产素的分泌,能够让子宫在产后恢复得更好更快。

1.2 通过母乳喂养感觉到愉悦

这种产妇感觉到的愉悦情绪同样是通过宝宝吮吸产妇乳头,造成神经刺激而形成的。吮吸的过程当中刺激到了产妇的乳头神经,使产妇形成微妙的幸福感受,同时还会帮助母亲体内分泌出有助于放松身心的相关激素,让母亲感受到愉快的心情。

1.3 母乳喂养能够对于产妇形体恢复起到帮助作用

在怀孕期间,产妇的身体会发生一系列的变化,在身体内蓄积部分脂肪为了产后哺乳期作为准备,所以母乳这一部分就是为了产后哺乳而做的准备。在分娩之后宝宝出生,如果坚持母乳喂养,产妇的新陈代谢就会在这个过程中起到加速效果,并不需要在产后节食,就可以帮助恢复形体。很多年轻的产妇会有对于母乳喂养而造成乳房下垂的担忧,但其实造成产后乳房下垂的主要原因并不是哺乳,而是产妇在诸多情况下没有很好的护理乳房,导致乳房下垂。

2 母乳喂养对于孩子的好处

母乳喂养这种喂养方式对于孩子来说那就有更多的好处了,因为母乳对于孩子来说是最天然也最优质的食物。

2.1 能够帮助孩子各器官的发育

当孩子分娩之后,其体内器官尚未发育成熟,需要在后续日常生活的不断营养补充过程当中逐渐发育完善。与其家长费尽心思的去替孩子找寻各种营养补充剂和优质食材,不如在早期就坚持母乳喂养。母乳对于孩子来说营养成分是非常全面的,而且母乳当中所含有的各种营养成分也是非常适合孩子,营养成分比例恰当且有利于孩子的消化吸收。有过养育经历的人们都知道,孩子由于肠道发育不全,所以对于外界食物的吸收消化能力较差,很容易造成腹部不适,出现呕吐和拉稀的情况。若是经常食用一些不利于孩子消化吸收的食材,很容易增加孩子肠胃的负担,造成孩子器官发育的阻碍。所以坚持母乳喂养,减少孩子饮食过程中的消化吸收不良的情况,能够促进孩子器官发育。

2.2 起到促进孩子睡眠质量的效果

年纪小的孩子往往是最让家长头疼的,因为孩子的睡眠处于阶段性,并不是按白天夜晚来划分,所以经常会在夜间因为没有人照顾而哭闹。睡眠质量不佳的孩子也会给家长们造成诸多困扰。很多家长往往会为了帮助孩子快速入睡而寻求诸多方法,例如拿玩具逗了或者是手抱孩子,但殊不知母乳当中却含有最好的能够帮助孩子快速入眠、提高睡眠质量的天然物质。母乳当中含有一种天然的蛋白质,能够被宝宝食用之后起到促进睡眠的效果,可以让孩子提高睡眠质量,并在一定程度上延长其睡眠时间。拥有优质睡眠的宝宝能够极大减轻家长的负担,让产妇在分娩之后拥有足够的休息时间,快速恢复自己的精神。从这个角度来看,对于产妇自身也是有一定好处的。

2.3 使宝宝摆脱焦虑的情绪

由于刚出生的婴儿只会用哭闹的情绪来表达自己的不适感,所以若是孩子饿了就会哭闹,从而母亲为其哺乳能够起到抚平孩子哭闹的情绪的目的。我们往往都以为这种情况下只是因为孩子吃饱了,所以不继续哭闹,但其实这也与哺乳这个动作所产生的影响有一定关系。由于哺乳的过程能够帮助宝宝摆脱他们的焦虑情绪,在母亲怀抱当中时,增加了宝宝的安全感和幸福感,从而让孩子镇定下来,不再哭闹。

从以上6个方面来看,不论是对于母亲,还是对于孩子,母乳喂养都能够给双方带来显而易见的好处,所以在一定时期内应该要坚持母乳喂养。但随着孩子年龄的增长,母乳当中的营养成分不能够满足其营养需求,所以我们还需要阶段性的给孩子逐渐增加一些辅食,以确保孩子的成长营养所需。医生建议母乳喂养的时间最长可至两年,此后需要在宝宝的饮食当中适当增加一些其他辅食,具体如何增加辅食以及辅食的种类挑选产妇们可以在多多留心查阅其他资料。